

Динамичная образовательная среда:
как сохранить вдохновение и
эмоциональную устойчивость
(психологическая мастерская)

Практика 1. «Моя «динамичная образовательная среда»: ресурсы и уязвимость»

1. На листе бумаги нарисуйте круг, подпишите название того, что вы нарисовали (д/с, школа, кружок и т.д.)
2. Расположить в круге основные элементы «динамичной образовательной среды»: я сам, дети (воспитанники, учащиеся, др), родители, коллеги. Посмотрите на это - запишите рядом эмоции и мысли, которые у вас возникают.
3. Соедините все основные элементы разными линиями. Пусть линия выражает характер взаимоотношений между этими элементами. Еще раз посмотрите на это - как вам сейчас?
4. Какого еще элемента не хватает в этой системе? Дорисуйте там, где ему место и соедините с остальными элементами структуры.
5. Посмотрите и определите для себя - где в этой модели для вас больше всего ресурса, где вам хорошо?  Где чувствуете уязвимость? 

Как сохранить свою эмоциональную устойчивость?

Установление и поддержание профессиональных границ

ПРАКТИКА 2. «Шкала исследования профессиональных границ».

В данном случае мы исследуем именно степень собственной удовлетворенности от развития профессиональных границ и способности их поддерживать/удерживать в отношении с другими.

1. Нарисуйте шкалу на листе бумаги, поставьте отметки 1 и 10.

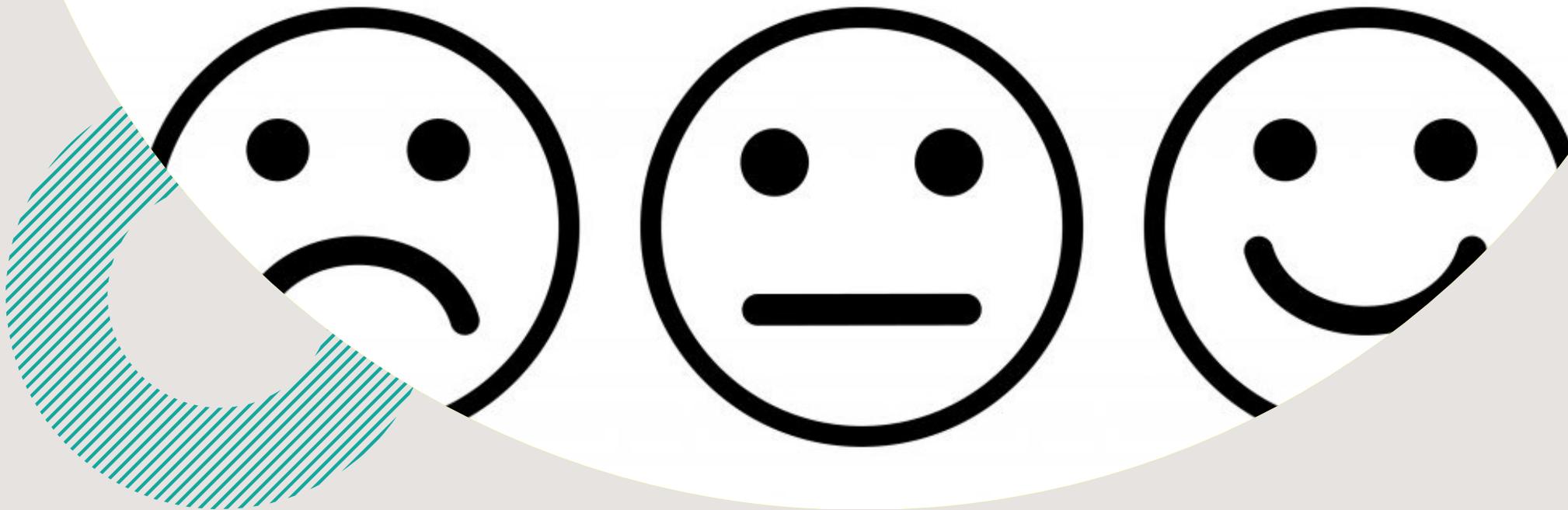
1 _____ 10

2. Представьте шкалу от 1 до 10, на которой 1 – неудовлетворенность развитием и поддержанием этого вида границ, 10 – полная удовлетворенность

3. Что для вас 10 (напишите под цифрой)

4. На какой отметке вы сейчас находитесь, укажите.

5. На какой отметке вы хотите видеть уровень удовлетворенности через месяц (назовем ее точкой X)



Как сохранить свою эмоциональную
устойчивость?

Личное и профессиональное развитие, приобретение нового опыта



Как сохранить свою эмоциональную устойчивость?

Развитие психологической гибкости

Психологическая гибкость – это способность действовать, признавая реальность, т.е. *отвечая себе на вопросы: как я себя чувствую? какие эмоции переживаю? что думаю о происходящем)* и учитывая свою систему ценностей



Как сохранить свою эмоциональную устойчивость?

Формирование системы ценностей, как внутренней опоры

Ценности – внутренний ориентир, указывающий направление движения.

Ценности наполняют жизнь смыслом.

Основные группы ценностей:

- физическое здоровье
- семейные отношения
- родительство
- карьера
- финансы
- социальные отношения (дружба)
- гражданская позиция
- духовные ценности

Как сохранить свою эмоциональную устойчивость?

- Установление и поддержание профессиональных границ
- Личное и профессиональное развитие, приобретение нового опыта
- Развитие психологической гибкости
- Формирование системы ценностей, как внутренней опоры





ИННА ЯРЦЕВА

психолог

руководитель онлайн-ресурса психологической поддержки ВАРИАНТ

